

臺北市立成功高級中學115學年度第1學期學校日教學活動資料

班級：202-220(偶數班)	科目：健康與護理	教科書版本 創新出版社
每週時數：2小時	任課教師：劉志祥 葉人芝	

課程目標：

健體-U-A1

具備身心健全的發展素養，探索自我觀，肯定自我價值，追求健康與幸福的人生。

健體-U-A3

具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的健康情境或問題。

健體-U-B2

具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行健康之相關媒體識讀與批判。

健體-U-C2

具備於健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調的精神與行動。

教學目標：

- 1.瞭解健康生活型態的重要性，並積極努力養成。
- 2.具備健康自我管理能力，並於生活中實踐。
- 3.學會事故傷害緊急處理原則與技能。
- 4.熟悉基本救命術之意義、操作技巧及實作。
- 5.認識精神疾病，破除對精神疾病患者與家屬的污名。
- 6.建立正確的性觀念，思考自己的性價值觀、培養負責任的性態度。

教學計畫與內容：

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
1	8/31 – 9/4	31開學日、高一二教科書發放、高二轉社結果公告。 1高一、二導師自主學習共備研習、午餐補助申請開始。 2-3高三第一次學測模擬考。3高二跨班選修課開始。 4高一、三跨班選修課開始、社團體驗課、高三導師多元入學方案說明會。	課程介紹 1-1健康概論		
2	9/7– 9/11	7英文單字初賽(班會)。 9家庭教育委員會、學生輔導工作委員會。 10高二英文作文比賽。 11圖書館工作暨資訊教育推展委員會。 12學校日暨班級親師座談會、臺北市115年度語文競賽。	1-2 健康自主管理 (青少年常見健康問題)		

3	9/14 -9/18	13臺北市115年度語文競賽。 14高三班際籃球賽、防災演練預演、軍校正期班入學管道說明會、高一英語演講比賽。 14-18高一實施性向測驗。 15校內環境知識競賽、高一心電圖檢查。 17英文單字複賽。18期初交通安全委員會	1-3 傳染病防治		
4	9/21- 9/25	21正式防災演練。21-24高一實施性向測驗。 22校內環境知識競賽研討講座。25中秋節。 27臺北市環境知識競賽初賽。 23大學多元入學方案暨學習歷程檔案家長說明會	1-4 慢性病防治	學習單	
5	9/28 -10/2	28教師節。29-5高一微課程選課。 30-2新生健檢。 2全國英文競賽報名截止。 3臺北市115年度語文競賽、環境知識競賽市賽。	1-5 高齡者健康		
6	10/5 - 10/9	6體育發展委員會。9國慶日(補假)。	3-2 心肺復甦術		
7	10/12-10/16	13-14第一次期中考。14-30臺北市音樂比賽個人賽。 15流感疫苗施打。16韓國金泉高中來訪。 12-27臺北市音樂比賽團體賽。 17大考英語聽力測驗(第一次)。	期中考試		
8	10/19-10/23	21高一微課程說明會。22國語演說比賽。	3-2 心肺復甦術	術科考試	
9	10/26-10/30	26光復節(補假)。27日本三國丘高校來訪。 27-30高一實施興趣量表。28-29高三第二次模擬考。 28微課程(1)。29高二國語朗讀比賽。 31全國高級中等學校學生英文作文比賽。	3-1 職業安全與健康		

10	11/2 – 11/6	1-3臺北市音樂比賽個人賽。 2高二班際籃球賽、高一法治教育講座。 4微課程(2)。5高一國語朗讀比賽。 7-8第七屆臺灣科學節。 7全國高級中等學校學生英文單字比賽。	3-3 急症處理	學習單	
11	11/9–11/13	9高二人身安全講座、高三甄選入學準備說明會。 9-13熱食部滿意度調查。 11高二導師自主學習共備會議、微課程(3)。 12高一、二閩南語朗讀暨演說比賽。 14全國環境知識競賽決賽。14-15第七屆臺灣科學節。 11甄選入學家長說明會	3-3 急症處理		
12	11/16–11/20	15全國高級中等學校學生英文演講比賽。 16書法比賽(班會)。18微課程(4)。 19高一、二客語與原住民語朗讀暨演說比賽	6-1~6-3 藥物教育、 拒絕成癮物質	分組報告	
13	11/23–11/27	23包高中、第1次課程發展委員會。 26國文作文比賽。	4-1~4-3 心理健康		
14	11/30–12/4	2-3第二次期中考。	期中考試		
15	12/7–12/11	7高一班際桌球賽、期末科召會議。 8-9高三第三次模擬考。 9微課程(5)。12大考英語聽力測驗(第二次)。	5-1性教育 (器官保健)	繳交 個人報告1	
16	12/14–12/18	14高一防制學生藥物濫用講座、強化教職員工及家長反毒知能研習。 115字音字形比賽。14-15優良作業審查。 16微課程(6)。17日本松山高校來訪。 14-17各大科期末教學研究會。	5-2性教育 (親密關係與愛情)		
17	12/21–12/25	21第2次課程發展委員會。 21-24全校跑班選修選課(第2學期)。 25行憲紀念日。	5-3性教育 (懷孕與避孕)		
18	12/28–1/1	30-31高三期末考。31高二自主學習跨班發表會。1元旦。	5-4性病預防		

19	1/4– 1/8	8期末交通安全委員會。	5-5性教育 (性騷擾與性 侵害)	繳交 個人報告2	
20	1/11– 1/15		2-1~2-2 消費者健康、 環境教育		
21	1/18– 1/22	18-19高一、高二期末考。 20休業式、校務會議、期末大掃除。 22教師登錄成績截止日。22-24大學學測。 22第1學期請假及逾時請假程序中 午12時截止。	期末考	認知測驗	
22	1/25– 1/29	25公告學期成績。27高三補考。28 高二補考。29高一補考。			

作業內容：

課程學習單、個人/小組書面報告、口頭報告簡報、術科技能操作

評量方法及配分比例：

一、定期考查(40%)

- 1.期末認知紙筆測驗(20%)
- 2.CPR+AED術科考試(20%)

二、日常考查(60%)

- 1.小組作業(15%)
- 2.個人作業(30%)
- 3.課堂表現(15%)

課外閱讀：

- 1.蘇琮祺 (2022) *心態致瘦：諮商心理師的21堂身心減重課* 遠流出版社

臺北市立成功高級中學 115 學年度第 1 學期學校日教學活動資料

班級：221	科目：健康與護理	教科書版本：創新出版社
每週時數：2 小時	任課教師：劉志祥	

課程目標：

健體-U-A1

具備身心健全的發展素養，探索自我觀，肯定自我價值，追求健康與幸福的人生。

健體-U-A3

具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的健康情境或問題。

健體-U-B2

具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行健康之相關媒體識讀與批判。

健體-U-C2

具備於健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調的精神與行動。

教學目標：

- 1.瞭解健康生活型態的重要性，並積極努力養成。
- 2.具備健康自我管理能力，並於生活中實踐。
- 3.學會事故傷害緊急處理原則與技能。
- 4.熟悉基本救命術之意義、操作技巧及實作。
- 5.認識精神疾病，破除對精神疾病患者與家屬的污名。
- 6.建立正確的性觀念，思考自己的性價值觀、培養負責任的性態度。

教學計畫與內容：

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
1	8/31 - 9/4	31 開學日、高一二教科書發放、高二轉社結果公告。 1 高一、二導師自主學習共備研習、午餐補助申請開始。 2-3 高三第一次學測模擬考。3 高二跨班選修課開始。 4 高一、三跨班選修課開始、社團體驗課、高三導師多元入學方案說明會。	課程介紹 1-1 健康概論		
2	9/7 - 9/11	7 英文單字初賽(班會)。 9 家庭教育委員會、學生輔導工作委員會。 10 高二英文作文比賽。 11 圖書館工作暨資訊教育推展委員會。 12 學校日暨班級親師座談會、臺北市 115 年度語文競賽。	1-1 健康概論		

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
3	9/14 - 9/18	13 臺北市 115 年度語文競賽。 14 高三班際籃球賽、防災演練預演、軍校正期班入學管道說明會、高一英語演講比賽。 14-18 高一實施性向測驗。 15 校內環境知識競賽、高一心電圖檢查。 17 英文單字複賽。18 期初交通安全委員會	1-2 健康自主管理 (青少年常見健康問題)		
4	9/21 - 9/25	21 正式防災演練。21-24 高一實施性向測驗。 22 校內環境知識競賽研討講座。25 中秋節。 27 臺北市環境知識競賽初賽。 23 大學多元入學方案暨學習歷程檔案家長說明會	1-2 健康自主管理 (青少年常見健康問題)	學習單	
5	9/28 - 10/2	28 教師節。29-5 高一微課程選課。 30-2 新生健檢。 2 全國英文競賽報名截止。 3 臺北市 115 年度語文競賽、環境知識競賽市賽。	1-3 傳染病防治		
6	10/5 - 10/9	6 體育發展委員會。9 國慶日(補假)。	3-2 心肺復甦術		
7	10/12 - 10/16	13-14 第一次期中考。14-30 臺北市音樂比賽個人賽。 15 流感疫苗施打。16 韓國金泉高中來訪。 12-27 臺北市音樂比賽團體賽。 17 大考英語聽力測驗(第一次)。	期中考試		
8	10/19 - 10/23	21 高一微課程說明會。22 國語演說比賽。	3-2 心肺復甦術	術科考試	
9	10/26 - 10/30	26 光復節(補假)。27 日本三國丘高校來訪。 27-30 高一實施興趣量表。28-29 高三第二次模擬考。 28 微課程(1)。29 高二國語朗讀比賽。 31 全國高級中等學校學生英文作文比賽。	3-3 急症處理		

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
10	11/2 - 11/6	1-3 臺北市音樂比賽個人賽。 2 高二班際籃球賽、高一法治教育講座。 4 微課程(2)。5 高一國語朗讀比賽。 7-8 第七屆臺灣科學節。 7 全國高級中等學校學生英文單字比賽。	3-3 急症處理	學習單	
11	11/9 - 11/13	9 高二人身安全講座、高三甄選入學準備說明會。 9-13 熱食部滿意度調查。 11 高二導師自主學習共備會議、微課程(3)。 12 高一、二閩南語朗讀暨演說比賽。 14 全國環境知識競賽決賽。14-15 第七屆臺灣科學節。 11 甄選入學家長說明會	3-1 職業安全與健康		
12	11/16 - 11/20	15 全國高級中等學校學生英文演講比賽。 16 書法比賽(班會)。18 微課程(4)。 19 高一、二客語與原住民語朗讀暨演說比賽	1-4 慢性病防治	分組報告	
13	11/23 - 11/27	23 包高中、第 1 次課程發展委員會。 26 國文作文比賽。	1-4 慢性病防治		
14	11/30 - 12/4	2-3 第二次期中考。	期中考試		
15	12/7 - 12/11	7 高一班際桌球賽、期末科召會議。 8-9 高三第三次模擬考。 9 微課程(5)。12 大考英語聽力測驗(第二次)。	1-5 高齡者健康	繳交 個人報告 1	
16	12/14 - 12/18	14 高一防制學生藥物濫用講座、強化教職員工及家長反毒知能研習。 115 字音字形比賽。14-15 優良作業審查。 16 微課程(6)。17 日本松山高校來訪。 14-17 各大科期末教學研究會。	1-5 高齡者健康		
17	12/21 - 12/25	21 第 2 次課程發展委員會。 21-24 全校跑班選修選課(第 2 學期)。 25 行憲紀念日。	2-1 健康消費		
18	12/28 - 1/1	30-31 高三期末考。31 高二自主學習跨班發表會。1 元旦。	2-1 健康消費		
19	1/4 - 1/8	8 期末交通安全委員會。	2-2 環境健康	繳交 個人報告 2	
20	1/11 - 1/15		2-2 環境健康		

週次	日 期	大 事	教材預定進度	作業預定作業	備 註
21	1/18 - 1/22	18-19 高一、高二期末考。 20 休業式、校務會議、期末大掃除。 22 教師登錄成績截止日。22-24 大學學測。 22 第 1 學期請假及逾時請假程序中 午 12 時截止。	期末考	認知測驗	
22	1/25 - 1/29	25 公告學期成績。27 高三補考。28 高二補考。29 高一補考。			

作業內容：

課程學習單、個人/小組書面報告、口頭報告簡報、術科技能操作

評量方法及配分比例：

一、定期考查(40%)

1. 期末認知紙筆測驗(20%)
2. CPR+AED 術科考試(20%)

二、日常考查(60%)

1. 小組作業(15%)
2. 個人作業(30%)
3. 課堂表現(15%)

課外閱讀：

1. 蘇琮祺 (2022)。心態致瘦：諮商心理師的 21 堂身心減重課 遠流出版社。